

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
15 木	マーボー丼 春雨スープ きゅうり中華風和え	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉 はるさめ せんべい	牛乳 かたくちい わし(煮干し) 豆腐 豚ひき肉 寒天	長ねぎ キャベツ 人参 きゅうり みかん缶 ｷｬｲﾌﾙｯ バナナ	牛乳 ★フルーツ杏仁 せんべい 牛乳 小魚	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 2.4 g
16 金	5分づき飯 筑前煮 味噌汁(豆腐・わかめ) 小松菜ともやしの ゆかり和え	半つき米 砂糖 さといも 油 ●マカロニ	牛乳 鶏肉 豆腐 乾燥わかめ みそ きな粉	人参 ごぼう いんげん 長ねぎ 小松菜 もやし きゅうり ゆかり バナナ	牛乳 ★マカロニのきな粉かけ 果物(バナナ) 牛乳 菓子	エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 2.4 g
17 土	根菜カレーうどん スティックきゅうり	●うどん さといも 片栗粉	牛乳 鶏肉	ごぼう 人参 小松菜 きゅうり	牛乳 菓子 牛乳 菓子	エネルギー 275 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 9.5 g 食塩相当量 1.5 g
20 火	スパゲティーナポリタン わかめスープ かぼちゃチーズサラダ	●スパゲティ 油 じゃがいも ●マヨネーズ 砂糖 ●薄力粉	牛乳 ハム 乾燥わかめ ベーコン チーズ あおのり	人参 ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり オレンジ	牛乳 ★のり塩ポテトクラッカー 果物(オレンジ) 牛乳 菓子	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 2.3 g
21 水	7分づき飯 豚肉のみそ煮 すまし汁(青菜・椎茸) 春雨サラダ	七分つき米 砂糖 はるさめ ごま油 ●薄力粉	牛乳 豚肉 みそ ハム ●卵 ﾎｯｯｸﾞｸﾘｰﾑ	玉ねぎ 小松菜 人参 椎茸 もやし きゅうり	麦茶 ★ロールケーキ 牛乳 果物	エネルギー 603 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 1.6 g
22 木	食パン 手作りナゲット コーンスープ グリーンサラダ	●食パン ●マヨネーズ ●薄力粉 油 もち米 砂糖	牛乳 かたくちい わし(煮干し) 鶏ひき肉 豆腐 ●卵 ベーコン あずき	ｸﾘｰﾑｺﾝ缶 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ 梨	麦茶 ★おはぎ 果物(梨) 牛乳 小魚	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 2.2 g
24 土	ハムとブロッコリーの スパゲティ スティックきゅうり	●スパゲティ 油	牛乳 ハム	ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり	牛乳 菓子 牛乳 菓子	エネルギー 307 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 1.4 g
26 月	カレーライス わかめとツナの 和風サラダ	精白米 油 じゃがいも 砂糖 ●カレールウ ● ウエハース	牛乳 豚肉 乾燥わかめ ツナ缶	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ バナナ オレンジ ｷｬｲﾌﾙｯ	牛乳 ★フルーツポンチ ウエハース 牛乳 菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.3 g
27 火	5分づき飯 とり肉のつくね煮 味噌汁(キャベツ・油揚げ) じゃが芋きんぴら	半つき米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ●薄力粉 黒砂糖	牛乳 かたくちい わし(煮干し) 鶏ひき肉 油揚げ 乾燥わかめ みそ	玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン 干しぶどう オレンジ	牛乳 ★黒糖蒸しパン 果物(オレンジ) 牛乳 小魚	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.2 g
28 水	ちゃんぽんめん いとこ煮	●中華めん ごま油 砂糖 精白米 ごま	牛乳 豚肉 かまぼこ あずき 油揚げ	キャベツ 人参 もやし かぼちゃ	麦茶 ★いなりずし 牛乳 果物	エネルギー 411 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 2.2 g
29 木	7分づき飯 魚の照り焼き 味噌汁(じゃがいも) 小松菜の磯和え	七分つき米 砂糖 油 じゃがいも ●薄力粉 バター	牛乳 魚 みそ 焼きのり ●卵	玉ねぎ 小松菜 人参 バナナ	牛乳 ★一口バナナドーナツ 牛乳 菓子	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.0 g
30 金	コッペパン 鶏肉の米粉クリーム煮 もやしのスープ トマト(1/6コ)	●コッペパン じゃがいも 油 米粉 バター ●薄力粉	牛乳 鶏肉 ベーコン ●卵 豚肉 かつお節	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし トマト キャベツ オレンジ	麦茶 ★お好み焼き 果物(オレンジ) 牛乳 菓子	エネルギー 425 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.7 g

●印はアレルギー除去対象食品です

★印は手作りのおやつです

※都合により献立の変更がある場合があります

月平均栄養価	エネルギー 460 kcal	タンパク質 18.7 g
	脂 質 15.7 g	食塩相当量 1.9 g